

# 酷暑を乗り切る夏野菜ごはん！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

連日の猛暑ですが皆様いかがお過ごしですか？

東京では今週ずっと最高気温 30 度以上の予報、本社のある岐阜市では最高気温 38 度の日もあるそうです… くれぐれも熱中症には気を付けていきましょう。

さて、今週は暑さを乗り切るための「夏野菜」について見ていきたいと思います♪

## ■ 医師による「おすすめ夏野菜」

早速ですが「医師が選ぶ本当に体にいい夏野菜ランキング」がコチラ！

- ①モロヘイヤ
- ②えだまめ
- ③青じそ
- ④ミニトマト
- ⑤赤パプリカ

私の好きな野菜もランクインしています(^^)!

夏野菜は、その名の通り今が旬で、夏の暑い気候に耐えるための栄養素がぎっしり！

中でも赤パプリカやミニトマトの特徴は「抗酸化作用」。

身体の酸化が進むと、肌や髪の毛の老化だけでなく、生活習慣病や動脈硬化の原因にもなると言われています。

ミニトマトは外皮に抗酸化作用を持つリコピンを多く含み、外皮の表面積が占める割合が多いため、一般的なトマトよりも、ミニトマトが推奨されているようです♪

## ■ 食べてみよう！抗酸化炊き込みごはん！

また、えだまめの栄養を最大限に引き出す調理法として「炊きこみごはんにする」という方法が紹介されました。えだまめといえば、塩ゆでが定番ですが、栄養素が流れ出てしまってもったいない調理法なのだそうです。

その点、炊き込みごはんにすれば、えだまめに含まれる栄養素を米が吸収し

ゆっくり加熱されて酵素が働き、甘みが増すというメリットもあるようです。

また、炊き込みごはんには鮭を混ぜることで、抗酸化力の高いアスタキサンチンを摂取できます。(アスタキサンチンの抗酸化力はビタミンCの6000倍！)

そこで、ダメ押しと言わんばかりに、抗酸化作用のある雑穀として一緒に炊いて頂きたいのが「きび」。

きび単体でも黄色の色づき、もちもちとした食感、ふんわり甘い香りがありますし五穀、十穀、十六穀などブレンド雑穀でもその中心になっていることが多い原料です。

猛暑、酷暑の続く毎日ですが、夏野菜と抗酸化炊き込みごはんでき元気に乗り切っていきましょう！



#### 【イベントのお知らせ】

今週日曜日 7/22 「命の食事フェア 2018」に出展します！

テーマは…健康でキレイになれる！

「ホンモノ」に出会おう！学ぼう！

詳しくはイベント HP をご覧ください♪

<http://inochinoshokuji.or.jp/archives/1901.html>

日時：2018年7月22日（日）10:00～17:00

場所：都市センターホテル 3F

(永田町駅または#40628;町駅より徒歩4分)

※入場無料・申込不要です！皆様お気軽にお越しください♪



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>